



栄養にゅ〜す

第 54 号

担当管理栄養士 菅原 文香



食べることが、大切ないのちを守ります〜災害時の食事〜

「水分をしっかり摂る」「できるだけ食べる」など、当たり前のことできないのが、非常災害時です。命を守るため、少しでも食べるために普段からの備蓄も大切です。

第一に **水** の摂取！我慢は禁物です

⇒災害でライフラインが被害を受けると、水のない不自由な生活を強いられます。

生きるために、まず水分を最優先して摂りましょう。



次にしっかり **食事**！

⇒災害直後はまずエネルギーをしっかりとってください。日頃から非常食を考えて備蓄しておくことも大切です。

■まず、食べましょう！

■食欲がないときは食べやすいものを！

■バランスも考えましょう！



この度の平成 30 年北海道胆振東部地震により被害を受けられた皆様方に、心からお見舞い申し上げます。

10 月から「食パン」が変わりました



朝のパン食が 10 月 2 日より再開しました。今後、主食のパンは「食パン」のみの提供となります。

食パンは「ホテルエミシア」で焼いたパンを提供することになりました。朝食に関してはパン食に合わせた献立を用意していますので、ぜひ新しくなった食パンを食べてみてください♪

※特別食で塩分制限のある患者様、アレルギーのある患者様はパンの提供ができませんので、予めご了承ください。



「パン」の栄養と豆知識



【パンの歴史】

パン食は戦国時代にキリスト教とともに日本に伝えられましたが、鎖国のために衰微しました。幕末になると開港をきっかけに日本の食生活が洋風化し、パン食文化も復活し全国に広がっていきました。開港当時はパンと言えば外国人向けのもので、一般には珍奇な食べ物でしたが、時代の変化とともに、現在のよようなパン食文化に成長していったそうです。

【パンの栄養】

パンには、炭水化物(糖質)、たんぱく質、ビタミン B1・ビタミン B2 などのビタミン類、カルシウム・鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

【パンの選び方】

雑穀パンや玄米パンなども食物繊維やミネラルは多くなり腹持ちがよいです。ただし、菓子パンは嗜好品に含まれること、塩分があるため食べ過ぎには注意が必要です。



「パン」を使ったおすすめレシピ

フレンチトースト



【材料】(1 人分)

- ・食パン 6 枚切り 1 枚
- ・バター 大さじ 2/3
- ・とき卵 1/2 個
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・牛乳 1/3 カップ

【作り方】

- 1) とき卵、砂糖、牛乳を混ぜて卵液を作る。
- 2) 食パンを半分に切って卵液に漬けてしみこませる。
- 3) フライパンにバターを熱し、1) のパンを入れて両面をさっと焼く。器に盛り付けして完成♪



お好みでシナモンやはちみつ、果物等をトッピング♪一緒にサラダを食べると栄養バランスがよくなります。

～栄養成分～ (1 人分)

エネルギー 324Kcal たんぱく質 14.6g
脂質 35.9g 食塩 1.1g 食物繊維 1.4g